

札 苗 地 区

「札幌健康づくり推進会」は、札幌地区の住民が健康で明るく生活ができるような健康づくりを目的に、平成23年4月に設立されました。具体的には、下表に示すとおりウォーキングを主体とした活動を行っています。

〈平成23年度の活動〉

No.	月 日	事業名	事業の概要
1	5月12日	花見ウォーキング	モエレ沼公園において約4キロを桜を眺めながらウォーキング
2	8月6日	健康コーナーの開設	「燃えれ！わが街2011」で、地区住民の体力測定と健康相談コーナーを開設
3	8月23日	サマーウォーキング	つどーむから百合が原公園までの往復約4.5キロをウォーキング
4	10月25日	紅葉狩りウォーキング	野幌森林公園大沢口コース約6キロを紅葉を眺めながらウォーキング
5	11月15日	健康講話会	地区住民を対象に「高齢者における腰痛・膝痛の予防」をテーマに講話会を開催
6	12月12日	健康づくりのための体力測定	健康づくりの一環として、体力測定と転倒リスク検査を実施
7	1月20日	健康体操	ボールを使用して、高齢者・低体力者でもできる健康体操を開催
8	2月下旬	体験発表会（予定）	健康づくり実践者からの発表と意見交換。併せて年間活動の評価を行う
9	3月中旬	地下街ウォーキング（予定）	札幌駅前通地下歩行空間札幌駅からすすきの間往復3.4キロをウォーキング



絶好の花見日和！モエレ山頂にて（春）



百合が原緑のセンター前にて（夏）



紅葉が鮮やか！野幌森林公園にて（秋）



腰痛と膝痛の講話には多くの住民が参加



東保健センターで体力測定（冬）

〈次年度の取組みについて〉

1. ウォーキングにインターバル速歩を導入して、より効果的な健康づくりを目指す。
2. ウォーキングだけでなく、家庭で簡単にできるストレッチや筋力トレーニングを課し、体力測定等でその効果を検証する。